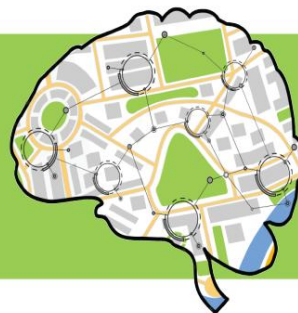


Mes compétences en matière de refus

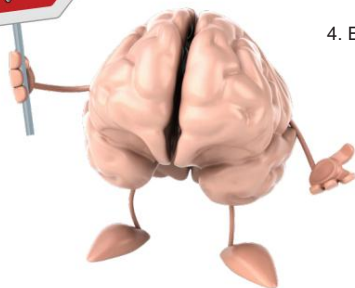
Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



# Know Your Neuro

## Questions du quiz

1. Que sont les compétences de refus ? Réponse : Votre capacité à dire non, notamment aux choses qui vous mettent mal à l'aise ou vous incitent à des comportements risqués.
2. Qu'est-ce qu'une limite ? Réponse : C'est comme un cerceau imaginaire qui entoure votre corps. Il est toujours avec vous. Il distingue ce que vous pensez et ressentez de ce que les autres pensent et ressentent.
3. Lorsque vous pratiquez l'art de dire non, que définissez-vous ? Réponse : Vos limites !
4. En quoi les compétences de refus et le respect des limites vous aident-ils ? Réponse : Elles vous protègent. Elles vous empêchent de faire des choses que vous ne devriez pas faire.
5. Comment développer ses compétences de refus ? Réponse : Entraînez-vous ! Préparez-vous à l'avance à ce que vous direz. Ensuite, utilisez ces compétences pour assurer votre sécurité. Utilisez votre capacité à dire non si quelqu'un vous demande de faire quelque chose qui vous met mal à l'aise. Utilisez cette capacité à vous dire non à vous-même lorsque vous êtes tenté d'enfreindre une règle.



## Activités en classe

### Rallye des compétences de refus

Divisez la classe en groupes de 3 à 5 élèves. Demandez à chaque groupe de rivaliser en trouvant le plus de façons amusantes et originales de dire « non ». Donnez-leur 5 à 10 minutes pour compléter leurs listes. Demandez à un élève de chaque groupe de lire les réponses à voix haute. Inscrivez les réponses de chaque groupe au tableau. Comptez le nombre de réponses. Félicitez tous les groupes pour avoir trouvé le plus grand nombre de façons de refuser, les plus originales et les plus drôles.

### Moments authentiques

Demandez aux élèves de citer trois choses auxquelles ils ont du mal à dire « non » en présence d'autres personnes. Demandez-leur d'être honnêtes et d'admettre s'ils ont parfois du mal à se dire « non » à eux-mêmes lorsqu'ils ont envie de faire des choses qu'ils savent ne pas devoir faire. Félicitez-les pour leur honnêteté !

### Chanson sur les compétences de refus

Apprenez aux élèves la chanson des techniques de refus :

Non merci, ça va.  
Permet à votre cerveau de se développer comme il se doit.  
Utilisez vos freins. Choisissez bien ce que vous dites.  
Entraînez ensuite votre cerveau à se détourner !

### Scénarios du « dire non »

Pour chacun des scénarios suivants, demandez aux élèves quelle technique de refus ils utiliseraient et pourquoi.

1. Ton ami a apporté un jouet à l'école. La maîtresse l'a posé sur son bureau jusqu'à la fin des cours, car les jouets sont interdits en classe. Profitant d'un moment d'inattention de la maîtresse, ton ami t'a demandé d'aller récupérer le jouet et de le lui rendre.
2. Vous jouez à un jeu amusant avec vos amis pendant  
Pendant la récréation, un élève vient vous dire que vous devriez arrêter de jouer avec vos amis et en choisir un autre. Vous êtes content de jouer avec eux et vous voulez continuer.
3. Dans la salle de bain, vous voyez quelques  
Des étudiants bouchent les toilettes avec du papier toilette. Ils vous invitent à les rejoindre.
4. Pendant le test d'orthographe, votre ami vous demande de lui montrer votre feuille pour qu'il puisse recopier vos réponses.
5. Demandez aux élèves de réfléchir à une situation où ils se sont sentis...  
contraints de faire quelque chose qu'ils ne voulaient pas faire.

